هل تلبسين هذا ؟

You’re wearing that?

تأليف: ديبورا تانين

تاريخ الإصدار: ٢٠٠٦ م.



www.familyacademy.com.sa
info@familyacademy.com.sa

familyacademe
familyacademy
familyacademy36

أكاديمية الأسرة
FAMILY ACADEMY
نبني قدرات الأسرة

هل تلبسين هذا؟

المؤلف ونبذة عنه:

ديبورا تانين Deborah Tannen:

هي كاتبة أمريكية وأستاذة اللغويات في جامعة جورجتاون في واشنطن، وكانت محاضرة في جامعة برينستون، وهي أيضًا زميلة في مركز الدراسات المتقدمة في العلوم السلوكية بعد فترة إقامة في معهد الدراسات المتقدمة، في برينستون، نيو جيرسي، ولها عدة كتب شهيرة منها:

- That's Not What I Meant! How Conversational Style Makes or Breaks Relationships.
- Talking from 9 to 5: Women and Men at Work.
  I Only Say This Because I Love You: Talking to Your Parents, Partner, Sibs, and Kids When You're All Adults.

نبذة عن الكتاب:

يناقش الكتاب طريقة الحوار بين البنات وأمهاتهن في محاولة لفهم طبائع تلك الحوارات والمساعدة على زيادة التفاهم بين البنات والأمهات.

أهداف الكتاب:

- معرفة الطبيعة النفسية للبنات.
- معرفة الدوافع وراء تصرفات بعض الأمهات.
- زيادة التفاهم بين البنات وأمهاتهن.

الفصل الأول:

هل يمكننا أن نتحدث؟ الأمهات والبنات في حوار

الأمهات يتصارعن بشكل عام مع تناقض تصرفاتهن، فميلهن إلى الشعور بالمسئولية تجاه بناتهن وظهور بعض أنواع سلوكيات السيطرة على البنت؛ يتصادم مع الشعور بالحزن والألم لدى الأمهات حينما يتم ترجمة تدخلهن في حياة بناتهن أنه سيطرة، ومن ثم يتعرضن للنقد والصد من قبل بناتهن، وهناك حقيقة مهمة ألا وهي أن هذا الشد والجذب في العلاقة بين الأم وابنتها يستمر حتى بعد أن تتجاوز البنت مرحلة البلوغ وتدخل سن الرشد.

الدعم في التفاصيل الصغيرة:

بالنسبة لمعظم النساء فإن الاهتمام بأتفه الأمور هو إشارة للألفة والاهتمام، ولذا فالحوار الصحي بين الأم وابنتها هو ذلك الحوار الذي يكون فيه اهتمام بالتفاصيل مما يخلق المودة في العلاقة، وإن عدم الاهتمام بهذه التفاصيل اليومية لحياة البنت وفهمها قد ينذر بعلاقة باردة بين الأم وابنتها.

المحقق الكبير:

عندما تبدأ الفتاة في الحديث مع أمها لتحكي لها بعض تفاصيل يومها نجد أحيانًا أن الأم تقاطع حوار البنت بأسئلة كثيرة ومتكررة دون رغبة بسماع حقيقي لابنتها، فالأم التي تود الاطلاع على كل صغيرة وكبيرة من حياة ابنتها قد تبدو أفضل صديقة، أو قد تبدو أنها مستجوبة، وأحيانًا قد تتمنى البنت ألا تسأل أمها أسئلة كثيرة في حال إذا كان الموضوع حرجًا ومزعجًا ولا تود الإسهاب فيها.



الإسراع بالتوجيه:

البنت في حوارها مع أمها قد تكشف عن شيء خاص وشخصي بها في سبيل التقرب من أمها، والأم تريد وتتمنى حماية ابنتها فتقدم بدورها النصيحة، والمعنى الخفي لنصيحتها هو الاهتمام والحماية، ولكن البنت تسمع معنى آخر، وهو أن أمها لا توافق على ما تفعله ومن ثم لا توافق عليها، وهذا التلميح يؤذي مشاعر البنت، ومن ثم تندفع فجأة لمحاولة الدفاع عن نفسها واتهام أمها بعدم فهمها

التوقعات المسببة للألم:

إن الواجهة السلبية لعلاقة الأم والبنت ممكن أن تنتج من التوقعات غير المنطقية من علاقتهما ببعضهما، فمثلًا قد تتوقع الأم من ابنتها أنها ستفعل أي شيء تطلبه منها، وهذا أمر غير منطقي ويسبب الكثير من الإحباط في العلاقة بين الأم وابنتها وهذه التوقعات تطلق شرارة الاستياء بينهما.

الفصل الثاني:
مي تهتم بي أم تنتقدني؟

بعض الأمهات يرون أن تقديم مقترحات المساعدة للفتيات هو نوع من الاهتمام ويجب أن تراه الفتاة بهذه الصورة، ولكن للأسف عندما تزيد الاقتراحات من جانب الأم وتصبح دائمة وكثيرة؛ فإن الابنة لن تشعر أن أمها تهتم بها ولكنها في الحقيقة ستشعر أن أمها تنتقدها وبشدة، وهذا يجعل البنت تشعر بالإحباط وعدم الاستقلالية، وبالنسبة للبنت فإن انفجارها يأتي دائمًا بسبب انتقاد أمها، وبالنسبة للأم فهي ترى أن الانفجار أتى من لا شيء، لأنها تؤمن في قلبها أنها لم تقصد الانتقاد أو الجرح.

شعر البنت كمثال بين اهتمام ونقد الأم:

حينما تنتقد الأم شعر ابنتها أو جانبًا آخر من مظهرها، فإنها تقول ما يراه الآخرون في ابنتها والذي لا يعبرون عنه، ونجد أن نقد الأم لشعر ابنتها وقَصَّته غالبًا ما يكون نابعًا بسبب أن الأم ترى نفسها في ابنتها، ما يجعل البنت تشعر أن الأم تحاول أن تراها انعكاسًا لصورتها الذاتية.

وأحيانًا نجد أن الأم تميل إلى الإمساك بشعر ابنتها وتقوم بتصفيفه بنفسها، وربما تشعر الفتاة البالغة بضيق من هذا، فحينما كانت طفلة كان ذلك وسيلة لزيادة التقارب بين الأم وابنتها، ولكن حينما كبرت البنت أصبحت ترى ذلك تدخلًا في خصوصيتها، بينما الأم تريد أن تعاود القرب مرة أخرى من ابنتها.



وهنا يتضح لنا الفارق بين النظرتين:

- الأم: ترى أنها تهتم بابنتها.
- البنت: ترى أن أمها تنتقدها.

الفصل الثالث:

التحدث والتجاهل .. بين الأم وابنتها

الكلام هو المادة التي صنعت الصداقة عند البنات، ولذلك إن معظم النساء يتحدثن لصديقاتهن كثيرًا أسبوعيًا أو حتى يوميًا، بينما الرجل يحترم صديقه القريب الذي لم يتحدث إليه من شهور وربما سنين ورغم ذلك هو يعلم أنه لو احتاج إليه سيكون بجانبه، ولذا نجد أن هذه حقيقة تفسر لماذا يرى البنات أن أمهاتهن كثيرات الانتقاد، بينما ترى الأمهات بناتهن كثيرات التجاهل، ونجد أن الأمهات يتحدثن مع أطفالهن في الصغر أكثر من الآباء، ويتحدثن مع بناتهن أكثر من الأبناء، وبالتبادل أيضًا يتحدث البنات مع أمهاتهن أكثر من الآباء.

حاجة الأم للتدخل في حياة ابنتها:

قد تحتاج الأم اهتمامًا من ابنتها أكثر مما تستطيع هي بالفعل إعطاؤه، وحينما تكبر البنت وتتزوج قد تصبح الأم أكثر تدخلًا في حياة البنت، وتبدأ في إبداء ملاحظات على طريقة عيشها وعلى تربيتها لأولادها، وهنا الأم تشعر أن ابنتها قد بعدت عنها وأصبحت تتجاهلها؛ مما يدفع الأم إلى التدخل في شؤون ابنتها.



تطفل أم اهتمام؟!

كثيرًا ما تحاول الأم القرب من ابنتها بينما تعتقد البنت أن أمها متطفلة أو كثيرة الاحتياجات، وبدلًا من ذلك من الممكن للبنت أن تدعو أمها إلى داخل حياتها بشكل غير محسوس، مثل الذهاب معها في رحلة حول المدينة، أو أن تسألها أمها النصيحة عن أفضل هدية يمكنها شراؤها لصديقتها، حتى ولو أنها لن تأخذ برأيها، فهذا سيجعل الأم تشعر أنها مرتبطة بحياة ابنتها مما سيقلل من محاولاتها لإيجاد طرق للتقرب والترابط والتي عادة ما تكون مزعجة للبنت.

البنت وأبيها .. البنت وأخيها:

تشعر كثير من الأمهات بالاستبعاد بسبب تفضيل البنات لآبائهن، وربما تقابل الأم أي لطف أو مدح من الأب لابنته بالاستياء والقسوة مما يعزز من فكرة أن الأب والبنت متحالفين ضدها تاركينها لوحدها، وبالمقابل تشعر كثير من البنات بالنبذ بسبب تفضيل الأمهات للإخوة الذكور، ونجد أن البنات تصاب بالغضب والحزن بسبب نقد الأمهات المتكرر لهن ويبدأ ذلك في التحول لأمر شخصي، حينما تدرك البنت أن الأم تتخذ موقفًا أقل انتقادًا تجاه الأخ.

الفصل الرابع:
الأم والبنت بين التشابه والمنافسة والغيرة

حينما تبدأ الأم وابنتها في التقارب في الحديث والمصارحة في المشاعر والأحاسيس، يبدأ كل واحد منهما في التأثير في الآخر، فبدون ما يشعران قد يبدو أنهما يتصفان بنفس الصفات الشخصية، وربما يبدأ ذلك في التسبب بالإزعاج للبنت التي تريد أن تكون شخصية مستقلة بذاتها، ولا تريد أن تشبه أمها، وعلى الجانب الآخر قد ترى الأم نفسها في ابنتها؛ فتبدأ في حث ابنتها على التصرف بنحو يوافق توجهها وطباعها النفسية، وذلك قد لا يصلح مع ابنتها.

إنك لا تشبهيني:

ترفض كثير من الفتيات توقع أمهاتهن بأن يكن نسخة لهن، وإن توقع بعض الأمهات بأن بناتهن سيشبههن في التصرف، يجعل من الصعب على الأم رؤية شخصية البنت على حقيقتها.

فعل البنت ما لم تفعله الأم:

إن رغبة الأم في أن ترى حياة ابنتها نسخة مكررة من حياتها لا يعني بالضرورة أن ترسل الرسالة التي تقول: افعلي ما فعلت، بل ربما تجعلها ترسل رسالة مناقضة: افعلي ما لم أفعل، وقد عبرت كثير من البنات أصحاب المهن بأن أمهاتهن لطالما قمن بتشجيعهن وتحفيزهن على إيجاد عمل ومهنة يبرعن بها ويستمتعن بأدائها، وكل هؤلاء البنات أكدن أن أمهاتهن كن مبدعات وموهوبات، ولكنهن تركن العمل أو الفن الذي أحببنه حينما تزوجن وكن محبطات لبقية حياتهن.



أثبتت بعض الأبحاث النفسية أن نجاح البنت من ممكن أن يشعر الأم بالاستياء من نفسها زيادة على ما كانت تشعر به تجاه نفسها، فقد يكون نجاح البنت يجعل الأم ترى الصورة الفاشلة التي حققتها في حياتها، مما يجعل رد فعلها من نجاح وإنجاز ابنتها على غير المنشود أن يكون، فتستاء البنت من رد الفعل اللامبالية من الأم مما يجعل العلاقة بينهما تتوتر.

الأم المتنافسة مع ابنتها:

هناك أوقات بالفعل تتمنى فيها الأم بأن تقف أمام ابنتها وتعيق طريقها من باب روح المنافسة، فهناك قصة واقعية لبنت كانت نابغة في مجال الكتابة، وفي كل مرة كانت البنت تصدر كتابًا جديدًا، كانت أمها تردد الملاحظة الآتية: لا تعتقدي أنكِ متميزة، فأنا أستطيع أن أكتب كتابًا أيضًا، ولا شك أنه في بعض الأحيان تكون المنافسة حافزًا لتلهمك ببذل المزيد من الجهد، لكنها أيضًا يمكن أن تخلق شعورًا بأن الأم تريد أن تعيق نجاح ابنتها، وقد تكون المنافسة أحيانًا بين الأم وابنتها ناتجة عن رغبة كل منهما بتقليد الأخرى.

ونحن هنا ننصح الأم بالتنافس الشريف الذي يحفز البنت، لا الذي يجعل البنت تشعر أن أمها تريد هزيمتها أو أنها تقف حجر عثرة أمامها.

أما البنت؛ فعليها أن تعطي مساحة لأمها وتحتويها من خلال إفساح المجال كي تعبر الأم عن نفسها ودعم وتقدير دورها في الحياة.



الفصل الخامس:
وقفة مع الحوار اليومي

إن الحوارات المزعجة أحيانًا بين الأم وابنتها تنتج من الاختلاف في المزاج والعادات، فواحدة تكون مفرطة في النظافة بينما تكون الأخرى مهملة بدون أمل بالتحسن، واحدة تستعد قبل الرحلة بأيام بينما تقوم الأخرى بإعداد حقيبتها بجنون قبل ساعة من الإقلاع، واحدة لا يمكنها أن تخطو خطوة للخارج بدون أن تسرح شعرها وتتأكد من ملابسها، والثانية تلبس أي شيء في خزانة الملابس؛ وبطبيعة الحال فإن هذه الاختلافات تؤدي إلى الإحباط بين الأم وابنتها.

نصائح لاحتواء شدة الحوار بين الأم وابنتها:

١. استراتيجية الفكاهة:

حينما يحتدم الحوار بين الأم وابنتها، فإن الفكاهة تعد استراتيجية ناجحة لإيقاف الانقسام التام بالحوار، مما يجعله لطيفًا بدلًا من تحوله إلى حوار شيطاني، وتستخدم النساء الفكاهة أحيانًا لتحريف النزاع والتخفيف من حدة الخلافات، وهذه الاستراتيجية قد تكون مناسبة للاستخدام للتخفيف من حدة انفعال البنت، أو صرامة أوامر الأم.

٢. طلب تأجيل المناقشة:

حينما يشتد الحوار، قد يكون الانسحاب وطلب تأجيل المناقشة استراتيجية ناجحة من أجل وضع حد للحوار كي لا يتفاقم.



الفصل السادس:
أدوار الأم في الحياة اليومية

تأخذ الأم دور الوسيط في كثير من العائلات، وتقوم عادة بترجمة الردود والتعبير بين الأب والأبناء، ومن الممكن أن ينجح هذا الدور في حالات كثيرة، لكن يصبح هذا الدور في أحيان أخرى كدور الدخيل، فقد يغيب الحوار بين الأب وابنته، ولا يعرف أخبار ابنته إلا عن طريق الأم، مما يسبب فجوة في التواصل بين الأب وابنته.

الأم الخبيرة:

تستمر كثير من النساء الراشدات في النظر لأمهاتهن كخبيرات في كل شيء، في الطبخ، غسل الملابس، تنظيف البيت، تربية الأولاد، وعلى الرغم من ذلك فقد ترفض الابنة أحيانًا ذلك التدخل من الأم حينما تتأكد بالفعل من خبرة أمها، فمثلًا إذا كانت الأم خبيرة في تصاميم المنزل ويشهد لها من حولها بذلك، فقد ترفض البنت أفكار أمها، لأنها لا تود لأحد أن يعتقد أن منزلها جميل بسبب لمسات أمها، بل بلمساتها الشخصية، وقد يجعل ذلك الأم تصاب بالإحباط لأنه كان باب تستطيع الأم من خلاله إضافة لمساتها لحياة ابنتها، ولكن ابنتها قد أغلقته.



الفصل السابع:
تحكم الأم في ابنتها

في بعض الأحيان تؤدي الإساءة بين الأم وابنتها إلى الوصول لدرجة الأذية، وعندما تكبر البنت وتكون أمها ضعيفة جسديًا؛ فإن هذا ممكن أن يتحول إلى إساءة معاملة الكبار، وتحدث تلك الأذية أيضًا من قبل الأم تجاه البنت وتحكمها بعالم الطفلة الصغيرة، وهناك الكثير من النساء يقمن بتدوين هذه الإساءات في مذكراتهن.

ومن الممكن أن يتحول سعي الأم إلى التواصل مع ابنتها إلى التحكم، فمهما تفعل البنت لكي تحصل على حب أمها، فذلك سيعتبر غير كاف من قبل الأم، فتريد الأم هنا أن تهب البنت نفسها لها، وأن تكون كظلها وتتبعها في كل خطوة تخطوها وتفعل مثلها.

حب الأم وخوفها على بنتها:

إذا كانت البنات تخشى في بعض الأحيان من افتراس أمهاتهن لهن؛ فإن الأمهات أيضًا يخشين من الشيء نفسه، وهذا يؤدي بالأم إلى الخوف من أن تصبح وحشًا يلتهم أولاده، مثل القطة التي تخاف على أولادها الصغار المولودين حديثًا من التعرض للأذى فتقوم بأكلهم خوفًا عليهم!

وكذلك قد تشعر الأم بالخوف على بناتها، بسبب عدم امتلاكها الخبرة الكافية في تربية أولادها، فما بين مطرقة توجيه الأم لبنتها وسندان حاجة البنت للصبر معها، تصاب الأم بالضغط النفسي الشديد وتصبح في حيرة من أمرها، الأمر الذي قد يجعلها تتصرف بنوع السيطرة والتحكم في حياة بناتها، وقد تؤذيهم الأم بذلك التحكم دون أن تشعر.

الفصل الثامن:

أمي سأعود في الحال

كيف استطاع البريد الإلكتروني والماسنجر الفوري أن يغير العلاقات

تستخدم كثير من الأمهات والبنات الهواتف النقالة كوسيلة تواصل لبناء علاقة ممتازة، وكثيرات أيضًا تستخدم البريد الإلكتروني في كثير من الأحيان بشكل يومي من أجل أن يكونوا على اتصال أو إطلاع على ما يدور في حياة بناتهن بشكل يومي، وكم من علاقات ازدهرت بين الأم وابنتها بسبب تلك الوسائل الحديثة في التواصل، تقول إحدى الأمهات: حينما كانت ابنتي في مرحلة الثانوية كان الحديث بيننا قليل، ولكن حينما دخلت الجامعة، أصبح التواصل أسهل من خلال البريد الإلكتروني، فنتبادل الأخبار الحلوة والتفاصيل الصغيرة عن طريقه، فلم أعد بحاجة إلى أن أزعجها بمكالمتي الهاتفية.

يستطيع البريد الإلكتروني أن يخلق القرب بين الأم وابنتها بتعزيز أوجه الشبه بينهما، فقد أدركت إحدى البنات مدى التشابه بينها وبين أمها في طريقة الكتابة، طريقة مشاركتهم للحس الفكاهي، ويعتبر البريد الإلكتروني وسيلة لتقوية العلاقة بين الأم وابنتها خاصة إذا كانت البنت بعيدة وفي الجامعة، فيزيد القرب بينهما من خلال تبادل الرسائل بشكل دوري والتعرف على أخبار البنت.



الفصل التاسع:

دمج المودة والاستقرار، طرق جديدة للحوار

إن البنت أو الأم تستطيع مساعدة الأخرى عن طريق رؤيتها بشكل جديد من خلال الحديث معها بطريقة جديدة، فمثلًا تلتمس البنت المواساة والنصيحة من الأم ثم تغضب عندما تحصل على هذه النصيحة وأنها لا تحتاج لمن يرشدها، ولتغيير ذلك الحوار فإن عليك تغيير الحوار القديم إلى جديد، وربما على البنت تذكير نفسها بأن تقص على أمها قصصًا عن نجاحها أكثر منها عن فشلها ومشكلاتها، وأن تذكر الأم نفسها بأنه ليس عليها حل مشكلات ابنتها بعد الآن، بل عليها أن تتجاوب معها من خلال التفهم والتعبير عن الثقة بأن البنت ستجد الحل المناسب لمشكلاتها.



الخاتمة

كلما طال عمر الأم وكبرت في السن تدرك البنت حاجتها لحبها، وتبدأ البنت في إدراك الطرق الخاطئة في علاقتهما وفي حوارهما، ومن ثم تبدأ في تدارك ذلك الخطأ من خلال عدم تكرار تلك الأخطاء مع بناتها، وأيضًا تحاول من جديد التقرب لأمها والعناية بها، خاصة مع كبر سنها وحاجتها إلى من يعتني بها، وهنا تدرك البنت حجم حبها لوالدتها المسنة، ومدى أيضًا حب والدتها المسنة لها.